

Movin' And A Groovin'

Choreograph: Jo Thompson Szymanski (USA Sep 2016)
Beschreibung: 48 Count, 4 Wall, Beginner/Intermediate
Musik: **Movin' And A Groovin'** - Eugene Hideaway Bridges (111 BPM)
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 8 Takten beim Wort "I"

ROCK STEP, COASTER STEP, TOE STRUT FWD with HIP BUMPS, KICK-BALL-STEP

1, 2 RF Schritt vor - LF etwas entlasten, Gewicht zurück auf LF
3+4 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF kleiner Schritt vor
5+6 LF Schritt vor - nur die Fußspitze aufsetzen/Hüfte links und rechts, Ferse absenken/Hüfte links
7+8 RF nach vor kicken, RF an LF heransetzen, LF Schritt vor

ROCK STEP, TIRPLE STEP BACK, TRIPLE STEP BACK-BACK-TOUCH, STEP

1, 2 RF Schritt vor - LF etwas entlasten, Gewicht zurück auf LF
3+4 Cha Cha zurück (r - l - r)
5+6 Cha Cha zurück (l - r - l)
+7,8 RF Schritt zurück und LF neben RF auftippen, LF Schritt vor

STEP/SWAYS, TRIPLE STEP R, SAILOR STEP L, SAILOR STEP R

1, 2 RF schräg rechts vor/Hüfte nach rechts schwingen, Hüfte nach links schwingen
3+4 Cha Cha nach rechts (r - l - r)
5+6 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf LF
7+8 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, Gewicht zurück auf RF

CROSS ROCK, TRIPLE STEP ¼ TURN L, STEP ¼ TURN L, STEP ¼ TURN L

1, 2 LF vor RF kreuzen - RF etwas entlasten, Gewicht zurück auf RF
3+4 LF Schritt nach links, RF an LF heransetzen, ¼ Linksdrehung und LF Schritt vor (9 Uhr)
5, 6 RF Schritt vor - ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf LF (6 Uhr)
7, 8 wie 5, 6 (bei '5-8' die Hüften links herum kreisen lassen (3 Uhr)

CROSS, POINT, CROSS, POINT, JAZZ BOX with CROSS

1, 2 RF vor LF kreuzen, linke Fußspitze links auftippen
3, 4 LF vor RF kreuzen, rechte Fußspitze rechts auftippen
5, 6 RF vor LF kreuzen, LF Schritt zurück
7, 8 RF Schritt nach rechts, LF vor RF kreuzen

SIDE, POINT, SIDE, POINT & KICK & KICK & KICK-DIP-KICK &

1, 2 RF Schritt nach rechts/Körper nach rechts rollen & nach links drehen, linke Fußspitze links auftippen
3, 4 LF Schritt nach links/Körper nach links rollen & nach rechts drehen, rechte Fußspitze rechts auftippen
+5 RF an LF heransetzen (nach vorn drehen) und LF nach vor kicken
+6 LF an RF heransetzen und RF nach vor kicken
+7 RF an LF heransetzen und LF nach vor kicken
+8 Linkes Knie etwas beugen und LF nach vor kicken
+ LF an RF heransetzen

Wiederholung bis zum Ende

Quelle: www.get-in-line.de